

スタジオプログラム
2025年 1月 開催プログラム

月	日	曜日	教室
1	1	祝水	休館日
	2	木	休館日
	3	金	休館日
	4	土	
	5	日	
	6	月	休館日
	7	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」 10:00-18:00 「足型測定・骨の健康チェック」
	8	水	10:00-11:00 「いきいき動かし隊」 13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 18:30-19:30 「いきいき動かし隊」 10:00-18:00 「足型測定・骨の健康チェック」
	9	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「エアロビクス(菅原先生)」 15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス(由香先生)」 10:00-18:00 「足型測定・骨の健康チェック」
	10	金	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 13:00-14:00 「いきいき動かし隊」 10:00-18:00 「足型測定・骨の健康チェック」
	11	土	10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」 10:00-18:00 「足型測定・骨の健康チェック」
	12	日	10:00-18:00 「足型測定・骨の健康チェック」
	13	祝月	
	14	火	休館日

月	日	曜日	教室
1	15	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	16	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「かんたんズンバ(菅原先生)」
	17	金	10:00-10:30 「60歳からはじめる健康プログラム ～ラララサーキット(DVD版)～」
	18	土	10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」 14:00-15:00 「ノルディックウォーキング体験会」
	19	日	10:00-10:45 「キッズジュニアスポーツ塾」 11:00-12:00 「キッズジュニアスポーツ塾」
	20	月	休館日
	21	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	22	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
	23	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「エアロビクス(菅原先生)」 15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス(由香先生)」
	24	金	10:00-11:00 「いきいき動かし隊」 13:00-14:00 「いきいき動かし隊」 18:30-19:30 「いきいき動かし隊」
	25	土	10:00-10:40 「ズンバキッズ1-3年生クラス(MINA先生)」 11:00-11:40 「ズンバキッズ4-6年生クラス(MINA先生)」
	26	日	
	27	月	休館日※3日(月)10日(月)
	28	火	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」
29	水	13:00-14:30 「卓球教室(岩田先生)」 初心者クラス 19:00-20:00 「ズンバ教室(MINA先生)」	
30	木	09:30-10:30 「ヨガ(菅原先生)」 11:00-12:00 「かんたんズンバ(菅原先生)」 15:15-16:15 「ファンクショナルローラーピラティス(由香先生)」	
31	金	10:00-11:00 「60歳からはじめる健康プログラム～ラララフィット～」	

○参加予約受付中○
お申込み・お問い合わせはお電話もしくはスタッフまで。

都留市ふるさと会館健康ジム
0554-45-4111